

# QUARANTÄNE- MERKBLATT

SARS-CoV-2 (Coronavirus)

Für **enge Kontaktpersonen**

## Hilfen und wichtige Hinweise für Ihre Quarantäne

Mit diesem Merkblatt erhalten Sie Antworten auf die wichtigsten Fragen zur Quarantäne, praktische Tipps und Hilfestellungen.

**Das Merkblatt richtet sich an enge Kontaktpersonen.**

Stand: 27. September 2021

# Vorwort

## Liebe Neuköllnerinnen und Neuköllner,

dieses Merkblatt haben wir für Sie erstellt und wir hoffen, dass Ihnen hiermit viele Fragen beantwortet werden, die mit dieser ungewohnten Situation einhergehen.

Leider sind die Fallzahlen weiterhin ansteigend in einem Bereich, der bisher in den Lehrbüchern so nicht vorkommt. Auch für uns als Gesundheitsamt ist dies eine neue Situation.

Aus diesem Grund hoffen wir auf Ihr Verständnis, dass das Gesundheitsamt Neukölln das Verfahren der Kontaktpersonennachverfolgung nunmehr situationsabhängig umstellt.

Da uns die Nähe zu unseren Neuköllner Bürger:innen sehr am Herzen liegt, haben wir für Sie dieses Merkblatt erstellt, um Sie weiterhin bestmöglich beraten und begleiten zu können.

In den einzelnen Themenblöcken haben wir alle Kontaktdaten des Gesundheitsamts, sowie weitere Hilfestellungen während Ihrer Quarantäne aufgeführt.

Selbstverständlich bleibt auch in diesen Zeiten unsere Hotline (030-90239-4040) für Sie aktiv. Bitte haben Sie Nachsicht, sollten Sie etwas länger warten müssen, da wir über 300.000 Bürger:innen betreuen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

Ihr Gesundheitsamt Neukölln - Ihre Behörde mit Herz



## Aktuelle Quarantäneregung für enge Kontaktpersonen



Abbildung 1: Wenn Sie am 10. Tag weiterhin keine Symptome haben, ist die Quarantäne beendet.



Abbildung 2: Wenn Sie am 7. Tag weiterhin keine Symptome haben, können Sie mit einem negativen Antigen-Schnelltest (KEIN Selbsttest) nach dem 7. Tag die Quarantäne beenden.



Abbildung 3: Wenn Sie am 5. Tag weiterhin keine Symptome haben, können Sie mit einem negativen PCR-Test nach dem 5. Tag die Quarantäne beenden.

Hinweis: Die Piktogramme sind eine bildliche Zusammenfassung der möglichen Quarantänezeiträume. Die Details entnehmen Sie bitte dem unten genannten Text.

# Häufige Fragen zum Coronavirus

## **Ich bin enge Kontaktperson. Warum muss ich für 10 Tage in Quarantäne?**

Bei Kontaktpersonen ist unklar, wann und ob Sie sich angesteckt haben. Sie können das Virus für mehrere Tage lang in sich tragen, ohne dass Sie Krankheitszeichen spüren. Trotzdem können Sie andere anstecken. Halten Sie sich deshalb in jedem Fall an die Quarantäne! Bleiben Sie also zu Hause und empfangen Sie keinen Besuch. Wenn Sie zu Hause bleiben und dort auf Hygiene achten, schützen Sie Ihr Umfeld vor Ansteckung. Wenn sich alle an die Quarantäneregeln halten, werden weniger Menschen neu angesteckt. Die Ausbreitung des Coronavirus verlangsamt sich. Das hilft, eine Überlastung der Krankenhäuser zu vermeiden. So können alle Menschen, die schwer erkranken, auch während der Corona-Pandemie gut versorgt werden.

Wenn eine **Quarantänebescheinigung erwünscht** ist, müssen sich diese Personen **per Mail** an [Quarantaenebetreuung@bezirksamt-neukoelln.de](mailto:Quarantaenebetreuung@bezirksamt-neukoelln.de) wenden oder die Hotline unter 90239-4040 wenden. Bitte denken Sie daran **mitzuteilen**, zu welchem **bestätigten Fall** Sie **Kontakt** hatten.

## **Müssen meine Familienmitglieder / Mitbewohner\*innen auch in Quarantäne?**

Nein, Ihre Familienmitglieder oder Mitbewohner\*innen müssen nicht in Quarantäne, sofern sie nicht selbst enge Kontaktpersonen zu der infektiösen Person sind. Jedoch sollten die anderen Personen im Haushalt die sozialen Kontakte auf das Notwendigste reduzieren.

## **Ich bin enge Kontaktperson. Soll ich mich testen lassen?**

**Lassen Sie sich in jedem Fall testen, wenn Sie Krankheitszeichen bemerken.** Werden Sie positiv getestet, wird Ihre Quarantäne neu berechnet. Damit sich das Coronavirus in Ihrem Umfeld nicht weiter ausbreitet, müssen Sie in diesem Fall Ihre engen Kontaktpersonen informieren. Bei einem negativen Testergebnis bleiben Sie weiterhin als Kontaktperson in Quarantäne. PCR-Testungen sind möglich bei Ihrem Hausarzt, einer der Covid-19-Praxen oder dem Gesundheitsamt.

Auch wenn Sie keine Krankheitszeichen bemerken, empfehlen wir mindestens einen (Schnell-)Test zu machen. So kann eine mögliche Infektionskette erkannt und unterbrochen werden. Testzentren und weitere Teststellen für Antigen-Schnelltests finden Sie auf: <https://test-to-go.berlin/>. Sollte das Ergebnis positiv ausfallen, muss eine PCR-Nachtestung stattfinden. Für diesen Fall bieten einige der Teststellen auf Test-to-go eine PCR-Nachtestung an.

## **Gesundheitstagebuch: Was sollte ich mir während meiner Quarantäne aufschreiben?**

Führen Sie ein Gesundheitstagebuch. Tragen Sie dort täglich mit Datum Ihre Körpertemperatur ein. Wenn Sie Krankheitszeichen haben, tragen Sie diese auch dort ein.

**Krankheitszeichen** können sein: Fieber, Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Kopfweg, Schwäche, Geruchs- oder Geschmacksverlust, aber auch Hautveränderungen oder Magen-Darm-Beschwerden. Vom Robert-Koch-Institut gibt es eine mehrsprachige Vorlage zu einem Gesundheitstagebuch zum Download.

### Wann ist meine Quarantäne beendet?

Ohne einen **abschließenden Test** endet Ihre Quarantäne frühestens mit **Ablauf des 10. Tages**. Wenn Sie am 10. Tag keine Krankheitszeichen haben, ist die Quarantäne für enge Kontaktpersonen beendet.

Bei Abnahme eines **abschließenden PCR-Tests (an Tag 5)** endet Ihre Quarantäne frühestens mit **Ablauf des 5. Tages**, wenn ein negatives Testergebnis vorliegt.

**Achtung:** Wird der PCR-Test **vor dem 5. Tag** abgenommen, **verkürzt** er die Quarantäne **nicht!**

Bei Abnahme eines **Antigen-Schnelltests (an Tag 7)** endet die Quarantäne frühestens mit **Ablauf des 7. Tages**, wenn ein negatives Testergebnis vorliegt.

**Achtung:** Wird der Antigen-Schnelltest **vor dem 7. Tag** abgenommen, **verkürzt** er die Quarantäne **nicht!**

Sollten sich **während** der Dauer Ihrer **Quarantäne Symptome entwickeln**, kontaktieren Sie **umgehend** das für Sie zuständige **Gesundheitsamt**.

Teilen Sie das Ergebnis dem Gesundheitsamt an covid19@bezirksamt-neukoelln.de mit.

Bei allen Fragen rund um die Quarantäne:

Corona-Hotline: 030 90239 4040

Montag - Freitag 8:30 - 16:00 Uhr

### Ich bin bereits geimpft oder habe bereits eine Corona-Infektion gehabt.

#### Muss ich trotzdem in Quarantäne?

Als enge Kontaktperson müssen Sie nicht in Quarantäne, wenn Sie vollständig geimpft sind (ein entsprechender Impfnachweis liegt dem Gesundheitsamt vor). Vollständig geimpft sind Sie ab dem 15. Tag nach Erhalt der 2. Impfdosis eines in Deutschland zugelassenen Covid-19-Impfstoffes. Genauso müssen Sie nicht in Quarantäne, wenn Sie innerhalb der letzten sechs Monate mit dem Coronavirus infiziert waren (sofern ein positiver Befund des PCR-Tests vorliegt).

**Achtung:** Diese **Ausnahme gilt nicht** für enge Kontaktperson zu einem **bestätigten Fall** von COVID-19, bei dem eine Infektion der **SARS-COV-2-Variante Beta (B.1.351)** oder **Gamma (P.1)** bestätigt wurde.

**Bitte beachten Sie:** Trotz eigenem Impfschutz oder bereits überstandener Corona-Infektion sollten Sie für 14 Tage nach Ihrem letzten Kontakt zur infizierten Person keinen beruflichen oder privaten Kontakt zu ungeimpften Risikogruppen haben. Schwere Krankheitsverläufe verhindern alle bisher zugelassenen Vakzine fast vollständig. Einen 100-prozentigen Schutz vor einer Weitergabe der Infektion bietet die Impfung aber nicht.

### Wie wird das Coronavirus übertragen?

Das Coronavirus verbreitet sich von Mensch zu Mensch hauptsächlich durch kleine Tröpfchen, die beim Sprechen, Singen, Husten, Niesen oder einfach nur durch das Atmen entstehen. Besonders feine Tröpfchen, die mehrere Stunden in der Luft schweben können, werden als **Aerosole** bezeichnet.

In einem geschlossenen Raum reichern sich Aerosole in der Luft an und werden eingeatmet. Dadurch ist eine Ansteckung auch über einen größeren Abstand möglich. Lüften Sie deshalb häufig! Bei jedem **gründlichen Lüften** ersetzen Sie die mit Coronaviren belastete Raumluft durch frische Luft. Eine dichte **Maske mit guter Filterwirkung** vermindert die Verbreitung der Coronaviren in der Raumluft. Sie verringert auch die Menge der eingeatmeten Coronaviren für Ihre Mitbewohner\*innen. Ein weiterer möglicher Übertragungsweg ist der Kontakt über **Gegenstände**, zum Beispiel über Tische, Handtücher, Geschirr, Tastaturen und so weiter. Coronaviren können auf Flächen einige Zeit überleben. **Gründliches Händewaschen** und die **Sauberkeit** verringern die Gefahr, auf diesem Weg Viren zu verbreiten.

### Wie schütze ich meine Mitbewohner\*innen / meine Familie vor Ansteckung?

**Nutzen Sie Räume, wenn möglich alleine.** Schlafen Sie in getrennten Zimmern. Nutzen Sie Küche, Bad und Wohnzimmer zu unterschiedlichen Zeiten. Tragen Sie eine Maske, wenn Sie Räume gemeinsam nutzen.

Waschen Sie sich auch zu Hause häufig und gründlich die Hände, besonders wenn Sie Gegenstände gemeinsam benutzen, zum Beispiel in der Küche oder im Bad. Teilen Sie Geschirr, Wäsche, Handtücher nicht mit anderen Personen.

**Personen mit Risikofaktoren sollten nach Möglichkeit nicht mit Ihnen im gleichen Haushalt untergebracht sein.** Dies betrifft insbesondere Personen, die ein geschwächtes Immunsystem haben, unter einer chronischen Grunderkrankung leiden oder über 65 Jahre alt sind. Seien Sie besonders umsichtig, wenn Sie mit Risikopersonen in einem Haushalt leben. Lassen Sie sich vom Gesundheitsamt beraten, wenn Sie sehr beengt mit einer Risikoperson zusammenleben.

### Was mache ich, wenn es mir schlecht geht und ich ärztliche Hilfe brauche?

- Rufen Sie Ihre Hausarztpraxis oder den **ärztlichen Bereitschaftsdienst 116 117** an.
- Rufen Sie im Notfall den **Rechtungsdienst 112!**
- Sagen Sie am Telefon, dass Sie in Quarantäne sind.

### Darf ich im medizinischen Notfall das Haus verlassen?

Im medizinischen Notfall oder für wichtige ärztliche Untersuchungen, zum Beispiel für einen Coronatest, dürfen Sie die Wohnung verlassen. Rufen Sie vorher dort an und sagen Sie, dass Sie in Quarantäne sind. **Vermeiden Sie auf dem Weg und in der Praxis unbedingt den Kontakt mit anderen Menschen!** Nutzen Sie **keine** öffentlichen Verkehrsmittel! Fahren Sie **nicht** mit dem Taxi!

Nutzen Sie den eigenen PKW, das Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß. Nehmen Sie den kürzesten Weg und tragen Sie immer einen Mund-Nasen-Schutz. Halten Sie den Mindestabstand ein und folgen Sie den Anweisungen des medizinischen Personals.

### Darf ich zum Einkaufen rausgehen? Oder mit dem Hund?

Nein. Fragen Sie für Einkäufe, Besorgungen oder den Spaziergang mit dem Hund möglichst Bekannte, Freunde oder Nachbarn um Hilfe. Falls Sie niemanden kennen, der Sie unterstützen kann, können Sie sich an ehrenamtlich Helfende in Ihrer Nachbarschaft wenden. Bitten Sie die Helfenden, die Besorgungen vor die Haustür zu stellen. **Achten Sie immer darauf, nicht in direkten Kontakt mit den Helfenden zu treten!**

— Infos zu **Koordinierungsstellen für ehrenamtliche Corona-Hilfe am Ende des Merkblatts**

### **Warum trifft einige Menschen die Coronaerkrankung stärker als andere?**

Eine Infektion mit dem Coronavirus kann sehr mild verlaufen, aber auch sehr schwer. Menschen über 65 und Menschen mit Vorerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Krankheiten, Lungenkrankheiten, einem geschwächten Immunsystem oder Diabetes haben ein höheres Risiko für schwere Verläufe. Doch auch jüngere und gesunde Menschen können betroffen sein. Schützen Sie daher andere und halten Sie sich konsequent an die Quarantäne-Regeln.

## **Mit Kindern in Quarantäne**

Kinder, die unter Quarantäne stehen, brauchen die Nähe und Zuwendung ihrer Eltern. Abstandsregeln können deshalb nicht immer eingehalten werden. Versuchen Sie trotzdem, sich oder Ihr Kind so gut wie möglich vor einer Ansteckung zu schützen: Maske tragen, häufiges Händewaschen und gutes Lüften sind auch mit Kleinkind umsetzbar. Üben Sie mit Ihrem Kind richtiges Händewaschen und das Niesen / Husten in die Ellenbogenbeuge.

### **Erklären Sie Ihrem Kind altersgerecht, worum es geht.**

Schauen Sie sich gemeinsam eine Kindersendung dazu an. Eine Auswahl hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf der Webseite Gestaltung des Familienalltags in Corona-Zeiten zusammengestellt.

### **Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie sich und Ihrem Kind die Quarantäne so angenehm wie möglich machen können:**

- Richten Sie gemeinsam einen Tagesplan ein, mit Essenszeiten und Zeiten zum Lernen und Spielen. Planen Sie dabei auch gezielt Ruhezeiten für sich ein.
- Gestalten Sie einen Quarantänekalender, auf dem Sie die Tage durchstreichen können, ähnlich wie ein Adventskalender. So kann Ihr Kind den Zeitraum besser begreifen.
- Kochen Sie Lieblingsgerichte der Familie.
- Vielleicht können Helferinnen oder Helfer auch Spielsachen vorbeibringen?
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind den Austausch mit Freunden oder Verwandten zum Beispiel über Telefon oder per Videotelefonie.

- Halten Sie Kontakt zur Schule. Wenn Ihr Kind sich nicht krank fühlt, kann es am Online-Unterricht teilnehmen.
- Gummitwist, Springseile und Zimmertrampoline sorgen auch zu Hause für Bewegung.
- Probieren Sie mit Ihrem Kind Entspannungsübungen aus oder lösen Sie Rätsel.
- Denken Sie positiv: Ihre Haltung vermittelt Ihrem Kind Zuversicht und Sicherheit.
- Auch das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe bietet Tipps für Eltern zu COVID-19 an.



# Psychische Belastung in der Quarantäne

## **Ich denke immerzu an Corona und mache mir Sorgen.**

Das ist ganz normal. Wenn Sie merken, dass Ihre Gedanken nur noch um Corona kreisen, lenken Sie sich ab. Denken Sie ganz bewusst an etwas Anderes. Beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Ihnen Freude bereiten. Beschränken Sie die Zeit, in der Sie nach Nachrichten über Corona suchen.

Überlegen Sie, was Ihnen hilft, sich wohl zu fühlen. Setzen Sie sich kleine Ziele. Probieren Sie etwas Neues aus. Oder nutzen Sie die Zeit für Dinge, zu denen Sie sonst nie kommen, zum Beispiel zum Lesen, Basteln, Fotos anschauen oder Musizieren. Es gibt viele Anregungen im Internet, wie Sie die Zeit zu Hause für sich nutzen können.

Bewegung und Entspannungstechniken tun gut und können Ihnen dabei helfen, auch in dieser Ausnahmesituation entspannt zu bleiben. Anregungen für ein passendes Training zu Hause finden Sie im Internet.

Halten Sie Kontakt zu Freunden und Familie. Sie wissen nicht, wen Sie anrufen können? Gesprächspartner für einen Austausch bietet der Berliner Krisendienst für Neukölln (030/39063-90 Täglich 16-24Uhr) oder unser Sozialpsychiatrischer Dienst (030/90239-2786).

## **Psychologische Unterstützung und Seelsorge**

Wenn Sie alleine nicht mehr weiterwissen, zögern Sie nicht, sich Hilfe zu suchen. Es gibt Anlaufstellen und Unterstützungsangebote für Menschen in verschiedenen Lebenssituationen.

– Eine Übersicht finden Sie am Ende des Merkblatts

## **Dicke Luft zu Hause?**

Quarantäne kann schwierig sein und schwierige Situationen zu Hause verschärfen. Wenn Sie das Gefühl haben die Kontrolle zu verlieren, unterbrechen Sie die Situation. Suchen Sie sich Hilfe! Das Bundesforum Männer bietet in vielen Sprachen eine Handlungsempfehlung an, die hilft, in Krisensituationen einen kühlen Kopf zu bewahren.

Wenn Sie sich zu Hause nicht sicher fühlen, suchen Sie Hilfe. Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ berät Betroffene zu jeder Zeit anonym, kompetent, sicher und barrierefrei: 08000 116 016. Eine Beratung für betroffene Männer bietet das Hilfetelefon „Gewalt an Männern“: 0800 1239900.

– Infos zu weiteren Kontaktstellen finden Sie am Ende des Merkblatts

## Finanzielle Entschädigung: Verdienstaufschlag durch die Quarantäne

- Informationen zum Antrag auf Entschädigung erhalten Sie bei der Senatsverwaltung für Finanzen <https://www.berlin.de/sen/finanzen/service/entschaedigung>  
Sollten Sie **arbeitsunfähig erkranken**, wenden Sie bezüglich einer **Krankschreibung** bitte an Ihre\*n Hausärztin\*-arzt. Es wird darauf hingewiesen, dass **im Krankheitsfall** grundsätzlich **kein Anspruch auf Entschädigung** durch die Senatsverwaltung für Finanzen besteht.

## Was ist mit der Impfung gegen Corona?

Mit einer Impfung kann ein Immunschutz gegen das Virus aufgebaut werden. **Die Impfung schützt vor schweren Verläufen der Erkrankung.** Möglicherweise können geimpfte Personen trotzdem andere Personen anstecken.

Zusammen mit den AHA + L -Regeln (Abstand halten, Hygiene beachten, im Alltag Maske tragen, regelmäßig lüften) bietet die Impfung den bestmöglichen Schutz vor einer Erkrankung. Wenn Sie Krankheitszeichen entwickeln, sollten Sie jedoch konsequent zu Hause bleiben und sich testen lassen.

**Das Gesundheitsamt Neukölln bietet Schutzimpfungen gegen COVID-19 an.**

Einen **Termin** können Sie in der **Hotline** unter der 030/90239-4040 vereinbaren.

## Weitere Informationen zum Coronavirus

- Informationen zum Coronavirus in leichter Sprache: <https://corona-leichte-sprache.de/>
- SARS-CoV-2: Virologische Basisdaten sowie Virusvarianten: Informationen vom Robert Koch Institut (RKI)
- Zusammen gegen Corona: Informationskampagne des Bundesministeriums für Gesundheit.
- <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus.html> umfassende Webseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zu Corona

# Wo finde ich Unterstützung während meiner Quarantäne?

## Medizinische Notfälle

- Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117 für nicht lebensbedrohlich erkrankte Personen
- Notruf: 112 für lebensbedrohliche Erkrankungen

## Koordinierungsstellen ehrenamtliche Corona-Hilfe

- für andere Bezirke Berliner Engagement-Nummer: 030 577 00 22 00
- CoronaPort listet zahlreiche Helferinnen und Helfer in und um Berlin auf, die per E-Mail oder telefonisch direkt kontaktiert werden können.
- Auf Quarantäne-Heldinnen können Hilfesuche an der Online-Pinnwand abgegeben werden. Die Hotline ist täglich von 10 -18 Uhr zu erreichen unter: 0800 8050850.
- Die Nachbarschaftsplattform NEXD koordiniert die Unterstützung im Alltag mit einer App.
- Silbernetz Seniorentelefon gegen Einsamkeit: 0800 / 4 70 80 90 (täglich 8-22 Uhr)

## Seelsorge

- Telefonseelsorge der christlichen Kirchen für alle Menschen: 0800 1110 7 222 oder 111 (24h)
- Muslimisches Sorgentelefon für alle Menschen: 030 44 35 09 821

## Gewaltschutz für Erwachsene

- BIG Hotline bei häuslicher Gewalt für Berlin: 030 611 03 00 (täglich 8-23 Uhr)
- Opferhilfe Berlin für Menschen, die von Gewalt betroffen sind: 030 395 28 67 (Mo-Fr 10-13 Uhr; Di/Do 15-18 Uhr).
- LARA - Fachstelle bei sexualisierter Gewalt: 030 216 88 88 (Mo-Fr 9-18 Uhr)
- Hilfetelefon Gewalt an Frauen: 0800 116 016

## Hilfe für Pflegende Angehörige

- Pflege in Not: 030 69 59 89 89 (Mo-Fr 10-16 Uhr / Sa 10-14 Uhr)
- Berliner Pflegestützpunkte: 0800 59 500 59 (Mo-So 09-18 Uhr)

## Kinder, Jugendliche und Familie

- Kinder- und Jugendtelefon Nummer gegen Kummer: 116 111 (Mo-Sa 14-20 Uhr)
- Elterntelefon zur Beratung bei Sorgen von Eltern: 0800 111 0 550 (Mo-Fr 9-11 Uhr; Di & Do 17-19 Uhr)
- Kindernotdienst Berlin: 030 61 00 61 (24 h)
- Jugendnotdienst Berlin: 030 61 00 62 (24 h)
- Schwangere in Not: 0800 40 40 020
- bei Verdacht von Kindesmisshandlung, Vernachlässigung und sexuellem Kindesmissbrauch: Hotline Kinderschutz Berlin 030 61 00 66 (24h).

Gesundheitsamt Neukölln  
Tel. (030) 90 239 4040  
geshyg@bezirksamt-neukoelln.de



(für mehr Information bitte auf das Logo klicken)

